

★今月のテーマは「ウンチ・トイレについて知ろう」です。

### ◎便秘について

便秘症は「よくある病気で大したことではない」と考えられがちですが、便秘症になると便をする時にとても痛い思いをしたり、苦しんでいることが多く、決してほっといてよい病気ではありません。

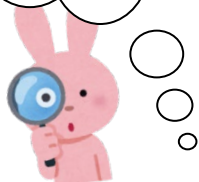
☆便秘とは？・・・便が長い時間でないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ていない日が続けば便秘と考えます。

毎日出ていても、出すときに痛がっていたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになるため、小さいコロコロの便や軟らかい便が、少しずつ1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。

### ◎ウンチと体調の関係

健康な便	黄褐色のバナナ状または半練り状で匂いが少なく、スルリと出るソフトなもの。	
ドロ状、水様性の便	下痢。水様性の場合、粘液、血液、膿などが混じると細菌性赤痢や伝染病下痢、アレルギー性などが考えられます。	
兔糞状の便	ウサギの糞のようなコロコロとした便が出る場合は、大腸のどこかがけいれんしている、けいれん性便秘が考えられます。	
太くて硬い便	排便時に便柱が太くて硬い場合は、大腸の運動が低下している弛緩性便秘が考えられます。	
硬くて断片的な便	たびたび便意を我慢することによって、直腸の感受性が低下して起こります。	

ウンチを観察することで、体調の変化に気づくこともできます！



黄褐色 正常な便の色

黄色 高度の下痢便

茶～茶褐色 食べすぎ、飲みすぎの場合

濃褐色 便秘時や、肉類の多い食事で見られる。また、ココアやチョコレートの大量に食べる人もこの色になります。

緑色 母乳の赤ちゃんの便や、緑色を呈したクロロフィルを多く含む緑色野菜を大量に食べる人の便は緑色になります。